SOCIETE DE NUTRITION DU BENIN

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES
POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

1. Consommer des aliments riches, variés et nutritifs.

En consommant fréquemment des aliments riches, variés et nutritifs, notre corps a la chance de trouver différents types de vitamines et de minéraux nécessaires pour renforcer son système immunitaire.

Aliments riches en vitamine A :
Jaune d'œuf, papaye, mangue, carottes, tomate, patate douce à chair orange, huile de palme rouge, etc.

Aliments riches en vitamine C :
Jus naturels de citron, orange, ananas, pulpe de baobab, etc.

Aliments riches en Vitamine D :
Poissons, produits laitiers, jaune d'œuf, etc.

Aliments riches en vitamine E :
Huiles végétales, fruits à coque, graines, poissons gras, etc.

Aliments riches en fer :
Viande rouge, foie, jaune d'œuf, feuilles de baobab, les légumes feuilles vert-foncé (Tchayo, Fotètè…), etc.

Aliments riches en zinc :
Viandes, fruits de mer, avocat, sésame, graines, etc.

Aliments riches en cuivre :
Sésame, arachides, graines, foie, abats, etc.

Aliments riches en sélénium :
Foie, abats, crustacés et fruits de mer, etc.

2. Consommer des aliments riches en fibres (aliments prébiotiques)

Ces aliments renforceront notre flore intestinale (microbiote) pour la lutte efficace contre les infections. Les fruits, les légumes et les céréales complètes représentent la source principale grâce à leur richesse en fibres fermentescibles.

Aliments sources de prébiotiques :
Bananes, papayes, carottes, mangues, poireaux et les épices dont l'ail, l'oignon, le gingembre, le curcuma, etc.

3. Consommer les aliments riches en Omega-3

Aliments riches en Omega-3 :
Poissons, aliments à base de soja, etc.

4. Boire régulièrement de l'eau au cours de la journée (au moins 1,5 L)

5. Réduire considérablement la consommation des aliments pro-inflammatoires et privilégier les aliments à faible charge glycémique

La charge glycémique permet de quantifier les variations du taux de sucre dans le sang (glycémie). Une alimentation à faible charge glycémique fait partie des piliers de l'alimentation-santé car elle limite la sécrétion d'insuline de manière chronique favorisant l'inflammation de bas-grade. En effet plusieurs revues mettent en évidence l'effet d'un régime riche en aliments à charge glycémique élevée sur certains marqueurs de l'inflammation, en favorisant notamment la sécrétion de médiateurs particulièrement pro-inflammatoires, l'IL-6 et le TNF-alpha. Ceci concerne la consommation de produits sucrés et de céréales raffinés en particulier. Ces aliments favorisent des réponses anormales du système immunitaire.

Aliments pro–inflammatoire (à éviter) :
Les sucres, les farines raffinées, la viande rouge, etc.

Aliments à faible charge glycémique (à privilégier) :
Légumes, légumineuses, céréales complètes etc.

6. Éviter l'alcool et les boissons alcoolisées (Zéro alcool)

Les données scientifiques actuelles montrent une toxicité avérée de l'alcool quelle que soit la dose consommée. L'alcool perturbe le métabolisme de la plupart des nutriments (vitamines et minéraux intervenant dans le renforcement de l'immunité).

7. Nourrir les jeunes enfants (0-24 mois) au lait maternel, notamment de façon exclusive de 0 à 6 mois

L'allaitement exclusif au sein est recommandé jusqu'à l'âge de six mois. De six mois à deux ans, voire plus, l'allaitement doit être complété par une autre alimentation. Les femmes atteintes de la COVID-19 peuvent continuer à allaiter si elles le souhaitent, en respectant cependant des consignes d'hygiène :

- ✓ porter un masque pendant l'allaitement ;
- ✓ se laver les mains avant et après avoir touché leur bébé ;
- ✓ nettoyer/désinfecter régulièrement les surfaces avec lesquelles elles ont été en contact.
- ✓ si elles n'ont pas la force d'allaiter en raison du virus ou d'autres complications, les mères doivent être encouragées à employer tous les moyens disponibles pour fournir du lait maternel à leur nouveau-né.

8. Observer les recommandations du Gouvernement béninois pour se protéger au quotidien en période de COVID-19

Que ce soit à la maison, en voiture, à moto, dans le quartier, au marché, au bureau ou à tout autre endroit où vous vous trouvez, vous devez respecter les mesures officielles (lavage régulier des mains à l'eau et au savon, port systématique de masques en tous lieux, respect de la distance minimum d'un (1) mètre, etc.)

BON À SAVOIR

L'absence de certains nutriments dans le corps peut engendrer le dysfonctionnement du système immunitaire notamment l'altération et/ou une diminution du nombre de cellules ou de substances immunitaires (lymphocytes, cytokines) ou encore le dysfonctionnement des réactions immunitaires (phagocytose, réduction des réponses des anticorps, cicatrisation des plaies). À titre d'exemples,

- *la carence en vitamine C, augmente considérablement le risque d'infections en générale et des infections respiratoires en particulier ;*
- *les polyphénols contenus dans les fruits et légumes non traités, sont par contre des antioxydants bénéfiques pour la flore intestinale ayant des conséquences positives sur l'immunité et des effets anti-inflammatoires.*

Nous disposons d'une riche variété d'aliments locaux sources de nutriments qui peuvent permettre de renforcer notre système immunitaire.

© Copyright 2020

Société de Nutrition du Bénin (SNB)
Siège : Campus Universitaire d'Abomey-Calavi, 03 BP 2819, Cotonou
Numéro d'enregistrement : N° 2011/0420/DEP-ATL-LITT/SG/SGA-ASSOC du 15/09/2011
Tél : (229) 97145214 / 97446024 / 97178785
E-mail : snbbenin@gmail.com

Avec l'appui de : care